

Bondades de *La Vitamina D₃*

En enero de 2008 apareció un artículo en la revista INVESTIGACIÓN Y CIENCIA con el título **LA VITAMINA SOLAR** escrito por Luz E Tavera-Mendoza y John H. White. La doctora Tavera realiza un doctorado en la Universidad de Harvard sobre los efectos de la vitamina D₃ en el cáncer de mama.





Queremos extraer los conceptos más importantes de este artículo.

Las acciones más importantes de esta verdadera vitamina-hormona son:

- **Estimulante del sistema inmunológico**
- **Antiinflamatoria**
- **Ayuda a controlar la aparición de enfermedades autoinmunes**
- **Anticancerígena**
- **Bactericida**

Los requerimientos diarios necesarios para obtener estos beneficios son de 1.000 UI en adelante.

Son muy escasos los multivitamínicos que aportan estas 1.000 Unidades Internacionales diarias. Solo aportan 400 UI que es muy poco. Lo mismo pasa con los suplementos de calcio que solo aportan 200 UI por tableta.

Estos valores se alcanzan cuando se consume como mínimo 1.000 UI de vitamina D o se recibe sol por varios minutos.

La vitamina D₃ contra *las infecciones*

“En los experimentos, esos procesos inducían en las células inmunitarias, la producción de catelicidina y la capacidad para destruir bacterias diversas, incluidas la Mycobacterium tuberculosis. Así pues, el trabajo sugirió una posible explicación de la eficacia de helioterapia contra la tuberculosis: los pacientes que tomaban baños de sol incrementan su producción de vitamina D, que a su vez favorece la síntesis en las células inmunitarias, de antibióticos que destruyen bacterias tuberculosas”.

Vemos como una deficiencia de vitamina D ayuda a que se presenten infecciones agudas y crónicas, no solo porque falta la acción antibiótica de esta vitamina-hormona, sino porque además esta verdadera hormona ayuda a activar el sistema inmune.

La vitamina D_3 , es una proteína que entra al núcleo e induce la activación de los más de 1.000 genes que son expresados de esta manera para producir distintas proteínas.

Las propiedades antiinflamatorias de la vitamina D_3 .

Esta vitamina ejerce acción antiinflamatoria ayudando en todo tipo de dolor y artritis.



La inflamación y las enfermedades autoinmunes.

El exceso de respuesta inflamatoria está en la raíz de todas las enfermedades autoinmunes. Hay un predominio de los linfocitos TH1 y una depresión de los linfocitos TH2. La vitamina D_3 disminuye la respuesta inflamatoria mediada por la excesiva estimulación de la vía TH1. Las infecciones virales y la infección tuberculosa son una de las causas de esta hiperactividad de la vía TH1, que es agravada por la deficiencia de vitamina D_3 .

Los linfocitos TH son producidos o especializados en el timo, de allí la letra T.

Por esto es tan importante consumir como mínimo 1.000 UI de vitamina D_3 en la artritis reumatoidea y en todas las enfermedades autoinmunes al ser antiinflamatoria e inhibir la autoagresión que es la causa de estas enfermedades tan extendidas.

Recordemos que cada vez son más las enfermedades autoinmunes, como es el caso de la gran mayoría de los hipotiroidismos, donde el organismo crea anticuerpos contra la tiroides y la va destruyendo generando así el hipotiroidismo.

Otras propiedades de la vitamina D₃

- Hipertensión. La vitamina D₃ reprime el gen que sintetiza la renina disminuyendo así la presión alta.
- Arteriosclerosis. La vitamina D₃ al inhibir los procesos inflamatorios mediados por el Factor de Necrosis Tumoral (NFT) y la interleukina 6 ayuda a controlar la arteriosclerosis que tiene un origen inflamatorio.
- Diabetes. La vitamina D₃ aumenta la sensibilidad a la insulina y mejora el funcionamiento del páncreas.
- Miopatía en personas adultas. La deficiencia de vitamina D₃ en personas adultas y de la tercera edad (Osteomalacia), produce una miopatía generalizada, con atrofia muscular, debilidad muscular, dolor difuso. Esto genera marcha insegura, tambaleante, dificultad para levantarse de una silla y subir escaleras. Este cuadro puede ser confundido con polimialgia o fibromialgia.

¿Deficiencia epidémica?

Los estudios que se han hecho en países de Europa, muestran niveles muy bajos de vitamina D₃ hasta en un 92% de los adolescentes (por debajo de 20 nanogramos por mililitro). Esta grave y generalizada deficiencia de vitamina D₃ se agrava por el miedo a contraer cáncer de piel y el uso de bloqueadores solares que disminuye en un 92% la penetración de radiación ultravioleta.

¿Cuáles son los requerimientos óptimos diarios de vitamina D?

Se requiere como mínimo 1.000 UI diarias y deben ser consumidas en suplementos porque los alimentos son escasos en esta vitamina y la gente no recibe sol.

“Una mujer adulta de piel blanca que tome el sol en verano en bikini genera 10.000 UI de vitamina D en unos 15 a 20 minutos”

Para que se produzca una sobredosis es necesario consumos superiores a las 40.000 UI durante un largo período. *